CHI SONO IO?

Molte persone sono attratte dalla meditazione, in quanto sperimentano inquietudine e irrequietezza mentale, un sentimento di disagio. Di fronte a disagi fisici, i dottori prescrivono medicine, una dieta adatta, esercizio e stile di vita equilibrato. La meditazione è come una ricetta che fornisse alla mente esercizio e dieta adatti a ristabilire l'equilibrio. Il significato originale della parola meditazione è collegato a guarigione e in molti modi aiuta a diventare il medico di se stessi, a curare i pensieri o sentimenti di disagio che sperimentiamo. Per praticare la meditazione, prima di tutto è importante capire il soggetto e l'oggetto della meditazione. La risposta si trova nella differenza fra mente e corpo.

La meditazione quotidiana ci permette di divenire consapevoli di quello che in realtà siamo: un'anima che sperimenta e si manifesta attraverso la materia. ci permette anche di riacquistare l'equilibrio interiore che sta alla base della salute psicofisica. molte sono le "tecniche" che abbiamo a disposizione, ma per ognuno di noi ne esiste una che "sentiamo risuonarci dentro". noi vogliamo proporvi una serie di meditazioni che vi permetteranno, lo speriamo, di riconoscere la vostra linea di "minor resistenza"

La mente e il corpo sono due tipi diversi di energia, dove una (la mente) controlla il movimento dell'altra (il corpo). Oggi noi siamo incerti su questa differenza: tendiamo a confondere le due cose. Invece di vedere il corpo come il contenitore e la mente come il conte1nuto, ci consideriamo soprattutto un corpo. Spendiamo tempo, denaro ed energia per il corpo ma dedichiamo pochissimo tempo alla mente, come se, comprato un pacchetto di ceci, tornati a casa, buttassimo via i ceci e cucinassimo il pacchetto. Un altro modo per sperimentare la differenza è essere consapevoli del sé. Braccia, gambe, stomaco non hanno consapevolezza come "io" ho. Noi possiamo dire "io sono" ed esserne consci. Diciamo "il mio corpo" e, di nuovo, distinguiamo tra noi e il nostro corpo. E' chiaro che la mente è l'essere consapevole ed il corpo è l'umano che contiene l'essere. Questo "essere" che sono "io" si trova sopra e in mezzo agli occhi. Questo è il posto di guida dal quale diamo istruzioni al veicolo che è il nostro corpo, è da qui che pensiamo e prendiamo decisioni. Diventate LEZIONE 1
2 consapevoli di come siete voi a decidere ogni movimento. E' qui che siete consci di voi stessi e del mondo.

Proviamo....

Sono consapevole di me stesso per un momento. Questo è il luogo dove nascono i miei pensieri, dove prendo le decisioni. Sono consapevole di me stesso che guido ogni movimento. Da qui sperimento me stesso e il mondo. In effetti io "sono" consapevolezza e la mente è la mia capacità conscia di pensare. La mia mente non è separata da me, ma è parte integrante di me: il

"punto" di consapevolezza dentro il mio corpo. Questo punto di coscienza è detto anche anima. Non ho un'anima ovunque nel corpo, ma "io" sono l'anima nel mio corpo, l'anima che dà vita al corpo. Questo fatto che sperimenterò nella meditazione, è l'aspetto più importante al quale ritorneremo costantemente. E' qualcosa da imparare a ricordare.

Caratteristiche dell'anima

Forma: Punto di luce. Io sono un punto di luce, spirituale e conscio, invisibile agli occhi fisici.
Posizione: centro della fronte. Io, l'anima, sono sopra ed in mezzo agli occhi, dentro al cervello, ma separato da lui. Il cervello è il computer ed io, l'anima, il programmatore.
Compito/ruolo: animare e guidare il corpo. L'anima dà al corpo la vita. Senza il corpo l'anima non può esprimersi.
Spazio di vita: eterno e indistruttibile. L'anima non può essere né creata né distrutta. Non esiste morte dell'anima, solo la morte del corpo. Quando l'anima lascia un corpo, ne prende un altro.
Natura: pace, amore e verità. Le qualità originali dell'anima sono: pace, amore, verità, purezza e gioia.
Scopo: espressione di sé nelle relazioni con gli altri (senza corpo non potresti esprimerti né avere relazioni). Lo scopo principale della meditazione è sperimentare ognuna di queste qualità originali. Per raggiungere ciò è necessario capire il grande errore che tutti abbiamo fatto: identificarci solo con la forma fisica. Comportandoci così accadono due cose: Pensiamo che tutte le nostre esperienze ci arrivino attraverso i sensi fisici. Ci attribuiamo molte identità ed etichette.

Esperienza dei sensi

Pensando che i cinque sensi (tatto, udito, vista, gusto e odorato) siano la nostra unica sorgente di esperienza, sviluppiamo dipendenza dalle cose esterne per essere in pace e felici. Cibo, musica, film e auto, per esempio, ci danno piacere e ci rendono felici. Ma nel mondo fisico ogni cosa nasce e finisce. Quando questi piaceri sensuali finiscono, diventiamo infelici ed irrequieti. Desideriamo di più e arriva una nuova serie di desideri. Diventiamo dipendenti dagli stimoli esterni. Il nostro umore va su e giù, condizionato da quanto i nostri sensi sono soddisfatti. Se non otteniamo quello che vogliamo ci arrabbiamo e possiamo diventare violenti. Se otteniamo quello che vogliamo, desideriamo di più e diventiamo avidi; se sfoggiamo quello che abbiamo, sviluppiamo ego. Tutto questo ci fa sentire deboli ed infelici. Ci sentiamo OK ora e NON OK poco dopo. Non capiamo perché questo accada ed andiamo alla ricerca di una risposta. Ecco perché molti imparano a meditare: sperano che ciò li aiuterà a trovare equilibrio in una vita piena di alti e bassi.

Le trappole delle varie identità

Quando pensiamo di essere la forma fisica, l'involucro esterno, diamo a questo delle etichette. Ogni etichetta è una identità diversa. Nazionalità, idea politica, famiglia, religione, professione, colore, sesso sono tutte etichette. Questo produce due effetti collaterali indesiderati. Primo, non siamo mai sicuri di chi siamo. Quale etichetta ci rappresenta realmente? Quando siamo questo e non quello? Inoltre, come vedremo più avanti, ogni ruolo o identità porta con sé certi valori, modi di pensare e di agire. Alla fine, se ci sono troppe identità o se alcune non ci piacciono, reagiamo contro noi stessi o contro gli altri. Il risultato è, ancora una volta, inquietudine e persino rabbia. Il secondo aspetto riguarda le etichette che diamo agli altri. Li inscatoliamo o li cataloghiamo e ciò produce dei conflitti. Neri contro bianchi, cristiani contro mussulmani, nazione contro nazione ecc.. Ancora una volta il risultato è rabbia e conflitto, in contrasto con la nostra vera natura e il nostro desiderio di pace. E' facile risolvere entrambi questi errori che sono il risultato dell'abitudine di vederci come corpi. Sperimentiamoci allora come un'anima, un essere conscio ed eterno, un punto di energia senza identità fisica. Questo risolve ogni conflitto e smettiamo di identificarci con così tante etichette. Non c'è più ragione di sostenerli e difenderli, quindi non ci sentiamo più minacciati.
Iniziamo a considerare anche gli altri come anime e non solo come identità fisiche. Questo aiuta le persone a superare i conflitti e su più larga scala, se praticato da molti, può eliminare i conflitti tra le nazioni. La comprensione della nostra vera identità di anima è la chiave per sperimentare la nostra vera natura di pace e gioia. E' la chiave per conoscere noi stessi e creare armonia con gli altri, per sintonizzarci con gli altri. La coscienza d'anima è la chiave e il metodo per l sperimentarla e coltivarla è la meditazione . Non dobbiamo rifiutare il corpo. Quando conosciamo la giusta relazione tra noi e il nostro corpo possiamo prendercene cura, perché lui non può prendersi cura di noi.

Meditazione: metodo per conoscersi

Nella meditazione mi sperimento come anima. Mi siedo in una posizione comoda. Lascio andare ogni possibile ruolo che associo al mio corpo. Provo ad allontanare ogni suono o immagine intorno a me e sposto la mia attenzione dentro di me. Mi concentro su quel "punto", al centro della fronte, dove sono seduto. Sono consapevole di me stesso là. Se la mente corre tra pensieri e ricordi, li osservo solamente andare e venire. Continuo a riportare dolcemente la mia attenzione al qui e ora, seduto in uno stato di consapevolezza. Gradualmente la mente diventa più pacifica e i pensieri rallentano. Creo un pensiero di pace e concentro la mia attenzione su quel pensiero fino a che diventi un'esperienza. Sperimento la pace interiore, la vera natura dell'anima. Faremo questo uno o due volte al giorno per incominciare, in un luogo tranquillo a casa o al lavoro. Questi sono i primi

passi per imparare a meditare e per recuperare il controllo dei nostri pensieri, sentimenti ed esperienze di vita. Se a volte troviamo difficile farlo, dovremo avere pazienza, non preoccupatevi eccessivamente: una pratica regolare ci porterà alla perfezione.

COMMENTO MEDITAZIONE (ANTHONY)

Gradualmente mi concentro, mi concentro su questo unico pensiero, il pensiero della mia purezza originaria, la mia pace originaria, lascio che tutti gli altri pensieri volino via. Mi concentro sulla profonda tranquillità, su un unico pensiero: sono un'anima, sono luce, sono leggera, distaccata dal suono, distaccata da questa forma fisica, sono nella mia casa, nel mondo della liberazione.OM SHANTI, sono immobile, la mia mente è quieta, sono in pace, serena, sono tranquilla, assorta in questo pensiero: io sono un'anima, sono pura, sono in pace e sono col mio amatissimo Padre , l'eterno, colui che è sempre puro, che è sempre pacifico, che è eternamente silenzioso e immobile, Baba, mio amato Padre , voglio restare qui, in questo mondo in cui non c'è movimento, la mia mente e il cuore si concentrano assorti in te, sono immersa nella tua pace, nella tua purezza. Resto in questa coscienza, imperturbabile. OM SHANTI, Baba , la pace, la purezza; Baba, il mio Padre Eterno, la pace, la purezza, pace e tranquillità. Sono perfettamente immobile, concentrata sul Padre Eterno. E in questa calma, provo forza, sento la forza crescere dal profondo del mio essere, in questa quiete, provo un senso di liberazione, mi sento completamente libera, come un uccello, al di là di qualsiasi legame, io, l'eterno essere, l'anima, sono libera, sono colma di pace, mi trovo nell'amore profondo e silenzioso dell'Unico, c'è solo Lui, il Vero, l'Eterno. Rimango in questa coscienza, nella tranquillità che fa parte della mia essenza. *** OM SHANTI ***

RINASCITA

Mi siedo in modo confortevole e posso concentrare tutta la mia attenzione che prima era nel mondo esterno materiale dentro di me. Esploro tutto quello che succede nel laboratorio della mia mente coi miei pensieri e idee. Io sono un essere di luce, energia viva, Il potere dei pensieri sta in me, mi connetto con l'essenza del mio essere pacifico, sereno, il mio vero io, mi sento bene nell'essere io.mi riempio con pensieri della migliore qualità: purezza, pace, amore, felicità sono adesso una realtà; mi sento coinvolta nella positività e nella luce; un'aura soave e confortevole mi fa vedere chiaro quello che sta intorno me, quello che deve essere fatto e quello che deve essere trasformato. I miei pensieri e sentimenti positivi risvegliano in me una nuova maniera di condurre i miei atti e parole una nuova maniera di interagire con gli altri con un risultato di allegria e armonia duraturi. Il mio cuore prima diviso in mille pezzi è adesso ristrutturato, un sentimento di pienezza insorge, come una nuova nascita un nuovo momento della mia vita. In questa coscienza vedo il futuro come una tenda che si apre davanti ai miei occhi. Sono capace di vedere lontano nell'orrizonte, al di là di tutti i limiti Tuttociò che fino ad ora è successo nella mia vita mi ha portato a questo momento. La mia visione si espande e sono capace di vedere un futuro brillante. Questo cambiamento porta novità, entusiasmo ed è una fonte di ispirazione. Tutto si trasforma quando cambiamo la maniera di pensare e di vedere le cose. Rimango in questa contentezza vedendo le negatività che si sciolgono e la limpidezza e chiarezza che rinascono in me (momenti di silenzio). Mantenedo i sentimenti puri e luminosi comincio a tornare da questo stato di concentrazione.

AL DI LA DELLE INFLUENZE

Seduto in forma confortevole e stabile soavemente rivolgo la mia attenzione al mio interiore. Come un sasso gettato in un lago di acque tranquille, i miei pensieri positivi producono piccole onde nella superficie della mia mente che piano piano si ampliano e giungono ai miei sentimenti.. La mia maniera di vedere il mondo e di relazionarmi con le persone cambia, i miei pensieri positivi influenzano tutta la mia esistenza portando beneficio a quelli con cui convivo, all'ambiente della mia casa e del mio lavoro. Coscientemente lascio che tutto sia inondato da queste

onde di pace e serenità che fluttuano nella mia mente Una sensazione di rinnovamento invade il mio essere, la possibilità di una nuova atmosfera nella routine e di un maggior equilibrio nelle responsabilità mi riempie di leggerezza I miei pensieri di armonia spargono vibrazioni intorno a me ed una brezza di tranquillità Quando le persone o le situazioni aspettano troppo da me accetto questo come un invito per sviluppare fiducia nel se e dare il mio massimo. Rimango allora leggera e soddisfatta di avere fatto il mio meglio. Quando le persone o le situazioni cominciano a pesare su di me torno alla mia oasi interiore, mi ricarico di pace e di equilibrio e rimango leggera senza essere influenzata da quello che gli altri pensano o dicono di me. Come un fiore di loto galleggio sulle acque mantenendo la mia purezza intatta. senza essere influenzata dalla palude intorno a me continuando ad offrire le mie qualità ed emanando il mio profumo perchè so che Colui che è 'Oceano di Pace e di Amore mi conosce e mi capisce; il Suo amore per me è incondizionato perciò mi sento più capace di affrontare le sfide della vita (momenti di silenzio) mi sento riconfortato e in pace e cominco a a ritornare da questa meditazione lasciando dentro di me questa esperienza .

ATTORI EROI

Prepàro il mio corpo e i miei pensieri per meditare. Come un osservatore di quello che succede nello schermo della mia mente, posso vedere che non tutti i miei sentimenti sono come io verrei, sono cosìì coinvolta nei miei ruoli che a volte mi dimentico che sono un attore che rappresenta in questo immenso palcoscenico del mondo il drama della vita. Il silenzio e la quiete mi offrono la possibilità di allontanarmi dal palcoscenico delle azioni e guardare quello che passa dentro di me. Ogni volta più introspettivo, comincio a sentirmi separato da quello che sta succedendo Io sono lo spettatore, che guarda i pensieri che si sviluppano questa attitudine di disenteresse mi porta ad un sentimento forte di distacco i pensieri non mi influenzano più ed ora posso indirizzare la mia energia nella direzione che io scelgo; sono capace di vedere la scena chiara ed ampia capisco la trama maggiore di questo dramma eterno. percepisco la perfezione e l'ordine di tutto quello che succede ogni scena, ogni momento. Ho l'accettazione totale del mio ruolo perchè so che io sono l'attore e scelgo ogni movimento che sviluppo e capisco ed accetto il ruolo di ognuno. Ogni attore sviluppa un ruolo unico, singolare Mi allontano per

qualche momento con l'obbiettivo di avere una visione chiara del mio prossimo passo. Rimango come un osservatore distaccato senza essere intrappolato da niente e da nessuno. Sono amico di me stesso sono così e posso essere amico di tanti altri e quando mi conosco e mi accetto posso avere empatia ed essere solidale con gli altri. Agendo e non reagendo soltanto, sono totalmente identificato con le mie vere qualità innate. capendo che realmente sono un essere di luce, coscienza pura riempita con conoscenza e poteri spirituali. Io scelgo in questo momento di essere l'attore eroe della mia vita e utilizzo i miei poteri per creare il mio destino (momenti di silenzio) Mi sento forte, totalmente ricaricato in questo gioco di felicità e tristezza vittoria e sconfitta imparo a vincere mantenedo l'equilibrio in tutte le situazioni. Luce e leggerezza sentendomi nella coscienza di essere un'anima la mia attenzione va verso l'interno, io sono luce sono una stella, un piccolo punto di energia cosciente sono leggera, mi allontano dalla materia mi sento volare al di là del cielo, in una dimensione di silenzio e pace come un piccolo razzo spirituale viaggio verso un mondo di luce sono libera, tutti i limiti del passato e del futuro sono stati eliminati volo leggera senza nessun peso In questo mondo di luce esistono altre luci come me piccoli punti di luce cosciente anime sorelle brillano in questo universo di luce metafisica. Mi sento a casa soltanto silenzio e pace intorno a me completa tranquillità una luminosità rosso dorata mi fa sperimentare un grande conforto e benessere e al centro di questa . mi sento attratta come da una calamita con molto potere una sorgente di luce dal brillio illimitato sono ogni volta più vicina a questo sole spirituale lui mi riempie di tutti i suoi colori bellezza e saggezza sotto l'influenza di questa luce, rimango al di là del tempo toccando l'eternità con la mia coscienza. In contatto coi raggi di questo sole spirituale mi riemipo di beatitudine e felicità illimitate assorbo tutte le qualità divine, la mia forma originale ritorna al mio essere sono luce, sono una stella, un punto e sono in compagnia della Luce Suprema